

# CUIDADO de la PIEL

Arizona Department of Corrections  
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1048S- 01/06

Al igual que todos los tejidos del cuerpo, la piel cambia en el transcurso normal del proceso de envejecimiento:

La piel que envejece puede parecer áspera, acartonada, arrugada, amarillenta y con coloración desigual.

A través del tiempo, la piel facial se afloja y se cuelga a lo largo de los huesos de la mandíbula y debajo de los ojos.

La cara puede enrojecer más y pueden salir manchas rojas, a medida que los vasos sanguíneos se vuelven más visibles.

La piel puede volverse más frágil y puede golpearse o rasgarse más fácilmente, y puede tardar más en cicatrizar.

Las imperfecciones y las lesiones pre-cancerosas/cancerosas pueden volverse más prevalentes. No sólo son feas, sino que pueden ser serias.

Aunque las personas experimentan cambios en la piel a medida que envejecen, hay otros factores, tales como los antecedentes familiares, la genética, la exposición al sol, y fumar, que pueden tener un impacto negativo en la salud de su piel.



## **Daño ocasionado por el Sol**

Exponerse demasiado al sol le deteriorará la piel a través del tiempo. El daño ocasionado por el sol puede aparecer primero en forma de pecas, seguido a menudo por aspereza, manchas de la edad, arrugas y cáncer. La piel muy blanca se quema con mayor facilidad, pero la piel oscura también se quema. Recuerde que el efecto es acumulativo – la piel nunca olvida.

## **Fumadores ¡Cuidado!**

Fumar no sólo aumenta las arrugas, sino que los fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir varios tipos de cáncer. Posiblemente los fumadores



quisiera considerar dejar de fumar para proteger su piel.

## **Resequedad y Comezón**

La comezón severa se conoce como *prurito*. Hay varios motivos de comezón, tales como:

- Exceso de resequedad. Algunos tratamientos efectivos para tratar la piel reseca incluye tomar duchas más cortas, utilizando un humectante mientras la piel aún está húmeda, y utilizar lociones que se venden sin receta, para las zonas en las que la comezón es más fuerte.
- *Sarna*. Estos son parásitos diminutos localizados típicamente en las axilas, entre los dedos y dedos del pie o alrededor de los tobillos. Ocasionan pequeños granitos y parches rojos.
- *Eczema*. Esta es una respuesta inflamatoria de la piel que ocurre debido a varios factores, tales como el estrés. Todos los eczemas presentan comezón y puede aparecer una zona de enrojecimiento sin granitos, ampollas, costras o piel áspera.
- Las reacciones a los medicamentos pueden incluir comezón, acompañada de erupciones.
- En caso que tenga comezón sin una causa obvia, repórtelo a la persona encargada de sus cuidados médicos.

## **Manchas de color café**

Las manchas planas de color café en la piel son un signo universal de envejecimiento. Ocurren generalmente en las manos y la cara. Estas imperfecciones tienden a agrandarse y a oscurecerse a través del tiempo. Recuerde – con frecuencia, el personal encargado de cuidados de la salud deberá evaluar los cambios en la apariencia de la piel.

\* *Para más información, vea la Hoja de Información para Internos sobre Cáncer de la Piel.*

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."